

PODER *EXECUTIVO*

Decreto Nº 2255/2015, DE 23 DE DEZEMBRO DE 2015

Considerando a necessidade de se implementar medidas efetivas para reduzir o consumo de energia elétrica no âmbito da administração pública municipal;

Considerando que a demanda por serviços públicos entre os feriados do Natal e Reveillon cai substancialmente;

Considerando que a economia prevista será de cerca de 80% no consumo de energia dos órgãos da administração municipal;

Art. 1º - Declara, durante o período de 24/12/2015 a 01/01/2016, ponto facultativo para os órgãos e entidades da administração pública municipal direta, autárquica e fundacional.

Parágrafo Único – Não se aplicam as disposições contidas no “caput” a prestação dos serviços públicos essenciais e de natureza contínua.

Art. 2º - Este decreto entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Palácio “João Melo”, em Macau/RN, 23/12/2015.

Einstein Albert Siqueira Barbosa- PREFEITO

João Batista Siqueira- Secretário de Administração e Recursos Humanos

Zika Vírus!

Dor de cabeça constante;

Manchas vermelhas na pele;

Vermelhidão nos olhos;

Dor nas articulações das mãos e pés;



Sintomas surgem até 10 dias após a picada do mosquito e duram 7 dias!

DEZEMBRO LARANJA

Câncer de Pele

O que é o câncer de pele?

É uma doença que ocorre pelo desenvolvimento anormal das células da pele. Elas multiplicam-se repetidamente até formarem um tumor maligno.

No Brasil, país com clima tropical e alta incidência solar, o câncer de pele é o tipo mais frequente, correspondendo a cerca de 25% de todos os tumores malignos registrados. Fique atento! Quanto mais cedo detectado, maior a chance de cura.

Quais são os principais fatores de risco para desenvolver o câncer de pele?

- Histórico familiar de câncer de pele;
- Pessoas de pele e olhos claros, com cabelos ruivos ou loiros;
- Pessoas que trabalham frequentemente expostas ao sol sem proteção adequada;
- Exposição prolongada e repetida ao sol na infância e adolescência.

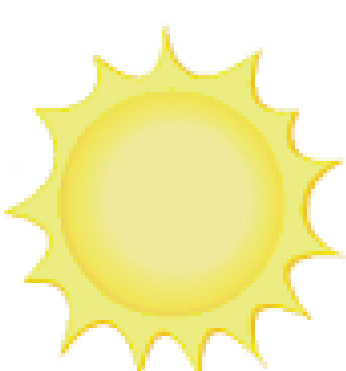
Que sinais de alerta devem ser procurados?

- Manchas que coçam, ardem, escamam ou sangram;
- Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor;
- Feridas que não cicatrizam em 4 semanas;
- Mudança na textura da pele ou dor.

Como deve ser feito o autoexame da pele?

- Em frente a um espelho, com os braços levantados, examine seu corpo de frente, de costas e dos lados direito e esquerdo.
- Dobre os cotovelos e observe cuidadosamente as mãos, antebraços, braços e axilas.
- Examine as partes da frente, de trás e dos lados das pernas, além da região genital.
- Sentado, examine atentamente a planta e o peito dos pés, assim como os espaços entre os dedos.
- Com o auxílio de um espelho de mão e de uma escova ou secador, examine o couro cabeludo, pescoço e orelhas.

O que deve ser feito para prevenir o câncer de pele?



Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h, pois nesse horário a quantidade de raios ultravioletas nocivos à pele é maior;



Proteção na medida.
Saúde garantida

Proteja-se de superfícies refletoras como areia, neve, concreto e água, que fazem os raios ultravioleta atingir indiretamente a pele;



Procure lugares com sombra;

Caso trabalhe ao ar livre, vista camisas de manga longa e calça comprida e sempre que possível evite trabalhar nas horas mais quentes do dia;



Proteja-se também nos dias nublados;

Use sempre proteção adequada, como bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros, barraca ou guarda-sol e filtro solar com fator de proteção solar (FPS) 15 ou mais.



Fonte: www.inca.gov.br

Usar o filtro solar apenas uma vez durante todo o dia não protege por longos períodos. É necessário aplicá-lo 20 a 30 minutos antes de se expor ao sol e reaplicá-lo a cada duas horas, durante a exposição solar. Mesmo filtros solares “à prova d’água” devem ser reaplicados.

Escolha o filtro solar adequado ao seu tipo de pele.

A tabela abaixo associa o tipo de pele com o tempo de exposição ao sol, sem que haja danos à pele. Mas não se esqueça: esse é o tempo máximo para se expor por dia ao sol. Após esse período somente volte ao sol o dia seguinte, sempre respeitando o seu limite.

FATOR \ PELE	PELE CLARA	PELE MORENO CLARA	PELE MORENA	PELE NEGRA
SEM PROTEÇÃO	10 min	15 min	20 min	25 min
FPS 3	30 min	45 min	1 hora	1 h 15 min
FPS 5	50 min	1 h 15 min	1 h 40 min	2 h 05 min
FPS 8	1 h 20 min	2 horas	2 h 40 min	3 h 20 min
FPS 15	2 h 30 min	3 h 45 min	5 horas	6 h 15 min
FPS 20	3 h 20 min	5 horas	6 h 40 min	8 h 20 min
FPS 30	5 horas	7 h 30 min	10 horas	12 h 30 min

• Tempo médio calculado por tipo de pele.

• Tabela referencial e ilustrativa. Procure orientação do seu médico para saber o seu tipo de pele.

Orienta-se com o seu farmacêutico sempre.

O ANO ESTÁ TERMINANDO,
MAS A VIDA ESTÁ SEMPRE COMEÇANDO.
PAZ NO TRÂNSITO

